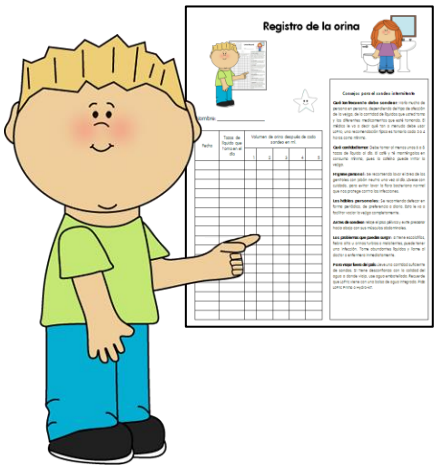
# Registro de la orina



Nombre: _____

| Fecha | Tazas de líquido que toma en el día | Volumen de orina después de cada sondeo en ml. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## Consejos para el sondeo intermitente

**Qué tan frecuente debe sondear:** Varía mucho de persona en persona, dependiendo del tipo de afección de la vejiga, de la cantidad de líquidos que usted toma y los diferentes medicamentos que esté tomando. El médico le va a decir qué tan a menudo debe usar LoFric; una recomendación típica es tomarlo cada 3 a 4 horas como mínimo.

**Qué cantidad tomar:** Debe tomar al menos unas 6 a 8 tazas de líquido al día. El café y té manténgalos en consumo mínimo, pues la cafeína puede irritar la vejiga.

**Higiene personal:** Se recomienda lavar el área de los genitales con jabón neutro una vez al día. Lávese con cuidado, para evitar lavar la flora bacteriana normal que nos protege contra las infecciones.

**Los hábitos personales:** Se recomienda defecar en forma periódica, de preferencia a diario. Esto le va a facilitar vaciar la vejiga completamente.

**Antes de sondear:** relaje el piso pélvico y evite presionar hacia abajo con sus músculos abdominales.

**Los problemas que pueden surgir:** si tiene escalofríos, fiebra alta u orinas turbias o malolientes, puede tener una infección. Tome abundantes líquidos y llame al doctor o enfermera inmediatamente.

**Para viajar fuera del país:** Lleve una cantidad suficiente de sondas. Si tiene desconfianza con la calidad del agua a donde viaja, use agua embotellada. Recuerde que LoFric viene con una bolsa de agua integrada. Pida LoFric Primo o Hydro-kit.